

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
М.М. Ажмухамедов
«1» июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой физической культуры
Н. В. Ермолина
от «3 июня» 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Составитель:	Павлова С. Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры
Направление подготовки	10.03.01 Информационная безопасность
Направленность (профиль) ОПОП	Организация и технология защиты информации
Квалификация (степень)	бакалавр
Форма обучения	очная
Год приема	2021
Курс	1-3

Астрахань – 2021 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целью освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – является овладение обучающимися системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, формирование мотивационно-ценностного отношения у обучающихся к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

1.2 Задачами освоения дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение практических основ, теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- знание научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - относится к *вариативной* части.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт». Следовательно, «входные» знания и умения обучающегося связаны со знанием теоретических основ вышеобозначенных учебных дисциплин.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен приобрести:

Знания:

- ценности физической культуры и спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

Умения:

- придерживаться здорового образа жизни;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.

Навыки:

- владеть различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальных (УК): УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1.
Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>ИУК 7.1.1</i> - научно- практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; - роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	<i>ИУК 7.2.1</i> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - творчески использовать физкультурно-	<i>ИУК 7.3.1</i> - системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровьесберегающими технологиями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

		спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	
--	--	---	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – в очной форме обучения бакалавриата составляет: 328 академических часов (322 ПЗ), 6 часов на самостоятельную работу.

Формой итогового контроля в – 2,3,4,5,6 семестрах является зачет.

Распределение студентов по учебным отделениям.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и лечебное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не допускаются.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

В медицинскую группу - ЛФК зачисляются студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий временно или на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Формирование физической культуры и спорта студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья временно или на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки.

Таблица 2.
Структура и содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (<i>по неделям семестра</i>) Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
				Л	ПЗ	МПЗ		
1 курс 2 семестр								
МОДУЛЬ. Спортивные игры. Баскетбол.								
1	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Развитие ловкости. Передача и ловля б/б мяча. Эстафеты. Подвижные игры, подводящие к спортивным.	2	1-9		4			контроль посещаемости, двигательные тесты

2	Развитие игровой выносливости. Подвижные игры как средство развития игровой выносливости.	2	1-9		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
3	Обучение тактическим приемам. Основные правила игры в баскетбол.	2	1-9		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
4	Учебные игры в б/б. Контрольный тест: бросок б/б мяча в кольцо со штрафной линии.	2	1-9		16			контроль посещаемости, двигательные тесты

МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).

5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Круговая тренировка.	2	1-9		4			контроль посещаемости, реферат, презентация
6	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Эстафеты. Контрольный тест.	2	1-9		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
7	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса, рук.	2	1-9		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
8	Развитие силовых способностей. Контрольный тест на развитие силовых способностей. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	2	1-9		4			контроль посещаемости, двигательные тесты

МОДУЛЬ. Плавание.

9	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).	2	1-17		8			контроль посещаемости, двигательные тесты
10	Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Подвижные игры в воде.	2	1-17		8			контроль посещаемости, двигательные тесты

19	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Контрольный тест.	3	1-17		8			контроль посещаемости, двигательные тесты
20	Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Старты и повороты.	3	1-17		10			контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)								
21	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Круговая тренировка.	3	10-17		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
22	Комплекс упражнений к комплексу ГТО на развитие скоростных, силовых способностей, на развитие выносливости, координации, ловкости, гибкости. Контрольный тест.	3	10-17		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
23	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса, рук.	3	10-17		6			контроль посещаемости, двигательные тесты
24	Развитие силовых качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц ног.	3	10-17		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Спортивные игры. Волейбол.								
25	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Общая и специальная подготовка волейболиста. Основные правила игры в волейбол.	3	10-17		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
26	Основные технические приёмы волейбола (подача, приём, передача мяча, перемещение, нападающие удары, блокирование).	3	10-17		4			контроль посещаемости, двигательные тесты

	Учебная игра.						
27	Основные технические приёмы волейбола (нападающие удары, блокирование). Учебная игра.	3	10-17		6		контроль посещаемости, двигательные тесты
28	Учебная игра. Правила судейства.	3	10-17		4		контроль посещаемости, двигательные тесты
Итого за 3 семестр:					78		
2 курс – 4 семестр							
МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)							
29	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	4	1-9		4		контроль посещаемости, двигательные тесты
30	Цели и задачи ОФП. Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Круговая тренировка.	4	1-9		6		контроль посещаемости, двигательные тесты
31	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц рук, ног и брюшного пресса.	4	1-9		6		контроль посещаемости, двигательные тесты
32	Развитие гибкости. Контрольный тест, определяющий подвижность позвоночника – наклон на гимн. скамейке вперед.	4	1-9		4		контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Спортивные игры. Волейбол.							
33	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками (в парах на месте, в парах в движении, у стены на месте, у стены с передвижением).	4	1-9		10		контроль посещаемости, двигательные тесты
34	Учебная игра волейбол. Правила соревнований по волейболу.	4	1-9		10		контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Плавание.							
35	Совершенствование техники плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине).	4	1-17		10		контроль посещаемости, двигательные тесты

36	Совершенствование техники плавания различным способом. Старт, повороты, финиш. Контрольный тест.	4	1-17		8			контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Легкая атлетика.								
37	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. Развитие общей выносливости. Переменный бег. Контрольный тест.	4	10-17		4		2	контроль посещаемости, двигательные тесты
38	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с элементами бега и прыжков. Контрольный тест.	4	10-17		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
39	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест.	4	10-17		6			контроль посещаемости, двигательные тесты
40	Развитие координации. Контрольный тест, определяющий развитие координационных способностей.	4	10-17		6			контроль посещаемости, двигательные тесты
	Итого за 4 семестр:				78			
3 курс – 5 семестр								
МОДУЛЬ. Легкая атлетика.								
41	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжковая подготовка. Контрольный тест.	5	1-9		6		2	контроль посещаемости, двигательные тесты
42	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. Развитие общей выносливости, переменный бег. Контрольный тест.	5	1-9		6			контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)								
43	Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Круговая тренировка. Эстафеты.	5	1-9		8			контроль посещаемости, двигательные тесты
44	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц ног, рук и брюшного пресса.	5	1-9		6			контроль посещаемости, двигательные тесты

МОДУЛЬ. Плавание.								
45	Подвижные игры в воде. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма при занятиях плаванием.	5	1-17		4			двигательные тесты, реферат, презентация
46	Совершенствование техники плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Контрольный тест.	5	1-17		6			
МОДУЛЬ. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.								
47	ОФП, развитие физических качеств. Учебные игры - баскетбол, волейбол, футбол (по выбору). Правила соревнований по б/б, в/б, ф/б	5	10-17		4		2	двигательные тесты, реферат, презентация
48	Учебные игры - (по выбору)	5	10-17		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
Итого за 5 семестр:					44			
3 курс – 6 семестр								
МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)								
49	Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Круговая тренировка.	6	1-9		4			контроль посещаемости, двигательные тесты
50	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц ног, рук и брюшного пресса.	6	1-9		6			контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.								
51	Учебные игры - (по выбору)	6	1-9		10			контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Плавание.								
52	Совершенствование техники плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Контрольный тест. Эстафеты.	6	1-17		10			контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Легкая атлетика.								
53	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники	6	10-17		8			контроль посещаемости,

	высокого старта. Развитие общей выносливости, переменный бег. Контрольный тест.							двигательные тесты
54	Бег на короткие и средние дистанции. Прыжковая подготовка. Контрольный тест.	6	10-17		6			контроль посещаемости, двигательные тесты
	Итого за 6 семестр:				44			
	Итого за 1 – 3 курс				322		6	
		328 часов						

Условные обозначения: Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, МПЗ – методико-практические занятия; СР – самостоятельная работа по отдельным темам.

Таблица 3.

Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них компетенций

Разделы, темы дисциплины (модуля)	Кол- во часов	Компетенции												общее количество компетенци й
		УК – 7												
Легкая атлетика	88						+						1	
1 – 3 курс														
Гимнастика	78						+						1	
1 – 3 курс														
Спортивные игры	84						+						1	
1 – 3 курс														
Плавание	72						+						1	
1 – 3 курс														
Самостоятельная работа	6						+						1	
3 курс														
Итого:	328													

**Краткое содержание учебной дисциплины (модуля)
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов основной группы.**

п/п	Разделы, темы дисциплины (модуля) и их содержание	Объем часов
1.	Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП) Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы ОРУ включают в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и	78

	навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). ОФП включает занятия по общефизической подготовке. Специальную подготовку. Увеличение максимальной мышечной силы. Повышение уровня силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Специальная тренажерная подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО на развитие скоростных, силовых способностей, на развитие выносливости, координации, ловкости, гибкости. Стрельба. Основы техники безопасности на занятиях по стрельбе. Приемы и правила стрельбы. Виды оружия. Правила соревнований.	
2.	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов лёгкой атлетики. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания. Специально-беговые и специально- прыжковые упражнения. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	88
3.	Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Краткая историческая справка. Баскетбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной	84

	выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Волейбол. Краткая историческая справка. Волейбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Футбол. Краткая историческая справка. Футбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния футбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники футбола (техника перемещения, техника передач и ударов, техника ведения и приема мяча, обучение обманным движениям. Совершенствование навыков игры в футбол. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий. Общая и специальная подготовка футболистов.	
4.	Плавание. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.	72
5.	Самостоятельная работа. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Дневник здоровья студента. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, н/ теннису и т.д., правила судейства соревнований.	6
	ВСЕГО:	328

Для студентов специальной медицинской группы.

№ п/п	Разделы, темы дисциплины (модуля) и их содержание	Объем часов
1.	Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечно-сосудистой системы и ЦНС; – органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Дневник самоконтроля.	78
2.	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и	88

	его разновидности. Методические особенности обучения бегу.	
3.	Спортивные и подвижные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов. Настольный теннис: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение элементам техники н/т. Основные приемы: подачи, передачи. Бадминтон: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства. Основы техники безопасности на занятиях по бадминтону. Обучение элементам техники бадминтона. Основные приемы: подачи, передачи. Шашки: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства. Шахматы: краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства.	84
4.	Плавание. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.	72
5.	Самостоятельная работа. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Дневник здоровья студента. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, н/ теннису и т.д., правила судейства соревнований.	6
	ВСЕГО:	328

Для студентов медицинской группы – ЛФК (лечебная физическая культура), инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Формирование физической культуры и спорта студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки. Итогом теоретической подготовки является собеседование по теоретическим вопросам каждого семестра и написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Контрольный раздел по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Студенты, всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по учебной дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовленности. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к медицинской группе - ЛФК, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, освобожденные от практических занятий по дисциплине (модулю), проходят собеседование и защищают реферативную работу по рекомендованной тематике.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Указания по организации и проведению лекционных, практических (семинарских) и лабораторных занятий с перечнем учебно-методического обеспечения.

Практические занятия по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни. Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 4 настоящей программы.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю).

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 6 часов. Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: выполнение методических творческих заданий, подготовка рефератов, создание презентаций. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

Таблица 4.

Содержание самостоятельной работы обучающихся.

Номер раздела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	--	
Легкая атлетика	Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.	4	реферат, презентация
Плавание	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.	--	
Спортивные игры	Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Судейство соревнований	2	реферат, презентация

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно.

Требования к подготовке, содержанию и оформлению реферата:

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформировать цель и задачи, содержание должно соответствовать выбранной теме, наличие в работе схем, таблиц, наличие выводов в соответствии с поставленными задачами, защита реферата обязательно с презентацией. Реферат и презентация сдается на проверку преподавателю за неделю до контрольной даты, после проверки и обозначения недостатков работа возвращается на доработку. Защита реферата проводится в устной форме, в точно указанную дату, которую определяет кафедра физической культуры.

Требования к подготовке, содержанию и оформлению презентации:

Презентация – это визуальное сопровождение текстового доклада, содержащее наглядную информацию. Презентация состоит из слайдов. Лучше всего придерживаться одного правила: один слайд – одна мысль. План содержания презентации: титульный лист, содержание, заголовок раздела, выводы. Чтобы она воспринималась лучше, нужно руководствоваться следующими рекомендациями: использование кратких предложений и слов, которые доступны для понимания; используйте яркие заголовки, которые привлекают внимание и отражают суть содержания; для хорошей читаемости текста используйте шрифты крупного размера без засечек; все слайды должны быть выдержаны в единой стилистике; для цветового оформления лучше выбирать холодные тона; среднее количество слайдов – от 10 до 15.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, диспуты, дебаты, портфолио круглые столы и пр.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся. В рамках учебного курса предусмотрены мастер-классы экспертов и специалистов.

Название образовательной технологии	Краткое описание применяемой технологии
Лекция - визуализация	Лекция – визуализация представляет собой подачу лекционного материала с помощью технических средств обучения (аудио - и/или видеотехники). Основной целью данной лекции является формирование у студентов профессионального мышления через восприятие устной и письменной информации, преобразованной в визуальную форму. Этот вид лекции эффективен на этапе введения студентов в новый раздел, тему, дисциплину.
Традиционные (практические занятия)	Практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.
Игровые технологии	Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.
Здоровьесберегающие технологии.	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.
Личностно-ориентированные технологии	Консультации, «индивидуальное обучение» - выстраивание для студента собственной образовательной траектории с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях.

6.2. Информационные технологии

При реализации различных видов учебной и внеучебной работы используются:

- возможности Интернета в учебном процессе (использование образовательного портала Moodle);
- электронные учебники и различные сайты (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;

6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 5.
Соответствие изучаемых разделов,
результатов обучения и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Легкая атлетика	УК – 7	двигательные тесты
2	Гимнастика. Общая физическая подготовка.	УК – 7	двигательные тесты
3	Плавание	УК – 7	двигательные тесты
4	Спортивные игры	УК – 7	двигательные тесты

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 6.
Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

5 «отлично»	демонстрирует глубокие знания теоретического материала, умение грамотно, последовательно, излагать материал, аргументировано формулирует выводы, приводит примеры
4 «хорошо»	демонстрирует полное, но недостаточно глубокое знание теоретического материала, способность приводить примеры, при ответе допускает незначительные ошибки
3 «удовлетворительно»	демонстрирует поверхностные знания теоретического материала, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется привести пример
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, неправильно отвечает на вопросы преподавателя, не может привести пример

Таблица 7.
Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, полное выполнение контрольных нормативов (двигательные тесты), правильная техника выполнения упражнений, высокий уровень спортивных умений и навыков
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты) выполнены в значительной степени, техника выполнения упражнений в основном правильная, есть незначительные ошибки, хороший уровень спортивных умений и навыков
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты) выполнены частично, техника выполнения упражнений частично правильная, есть ошибки, удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

2 «неудовлетворительно»	демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты) не выполнены, техника выполнения неправильная с грубыми ошибками, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков
----------------------------	---

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

1. Двигательные тесты – тестирование физической подготовленности.

Обязательные двигательные тесты определения физической подготовленности студентов основной группы.

Мужчины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	12.7 - 13.2	13.3 - 13.7	13.8 - 14.7	14.8 - 15.7	15.8
Кросс 1000 м	3.40 - 3.45	3.46 - 3.50	3.51 - 4.00	4.01 - 4.10	4.11
Челночный бег 8*9 м	6.9 – 7.0	7.1 – 7.4	7.5 – 7.8	7.9 – 8.1	8.2
Прыжок в длину с места	260 - 255	254 - 250	249 - 240	239 - 231	230
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	40	38	36	34	30
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курс – со скручиванием	50	48	46	44	42
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	50	48	46	44	40
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	+13	+12	+10	+8	+6
Плавание 50 м (мин, с)	0.50	1.00	1.05	1.10	1.15
Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	30	25	20	18	15

Женщины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15,6 -16,1	16,2-16,6	16,7-17,6	17,7-18,6	18,7
Кросс 1000 м	5,0 -5,10	5,11 -	5,21 -	5,41 -	6,0

		5,20	5,40	5,59	
Челночный бег 3*10 м	7.9 – 8.0	8.1 – 8.5	8.6 – 9.0	9.1 – 9.3	9.4
Прыжок в длину с места	195 -190	189 -180	179 -170	169 -160	159
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курс – со скручиванием	40	38	36	34	32
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	27	26	25	24	23
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	+16	+14	+12	+10	+8
Плавание 50 м (мин, с)	0.55	1.05	1.15	1.18	1.28
Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	30	25	20	18	15

Обязательные двигательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Мужчины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м если нет противопоказаний	13.7- 14.2	14.3-14.7	14.8-15.2	15.3-16.0	16.1
Кросс 1000 м если нет противопоказаний	4.40-4.45	4.46-4.50	4.51-5.10	5.11-5.30	5.31
Челночный бег 3*10 м если нет противопоказаний	7.4 – 7.6	7.7 – 8.1	8.2 – 8.5	8.6 – 8.8	8.9
Прыжок в длину с места если нет противопоказаний	235-232	231-230	229-220	219-211	210
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа если нет противопоказаний	30	28	26	24	20
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курс – со скручиванием если нет противопоказаний	40	38	36	34	30
Приседания (за минуту)	28	26	24	22	20

И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу. если нет противопоказаний					
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек. если нет противопоказаний	+10	+8	+7	+6	+4
Плавание 50 м (мин, с) если нет противопоказаний	Без учета времени				
Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	30	25	20	18	15

Женщины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м если нет противопоказаний	17,0 - 17,5	17,6 - 18,0	18,1 - 18,5	18,6 - 19,0	19,1
Кросс 1000 м если нет противопоказаний	5,50 - 6,10	6,11 - 6,25	6,26 - 6,40	6,41 - 7,0	7,01
Челночный бег 3*10 м если нет противопоказаний	8.5 – 8.7	8.8 – 9.2	9.3 – 9.6	9.7 – 10.0	10.1
Прыжок в длину с места если нет противопоказаний	180 -175	174 -170	169 -160	159 -150	149
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа если нет противопоказаний	16	14	12	11	10
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курс – со скручиванием если нет противопоказаний	30	28	26	24	20
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу если нет противопоказаний	25	24	23	22	20
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек. если нет противопоказаний	+14	+12	+10	+8	+6
Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени				
Стрельба из пневматической					

винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	30	25	20	18	15
---	----	----	----	----	----

Критерии оценки:

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если он регулярно посещает практические занятия, необходимые практические умения с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения соответствует требованиям;

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не посещает практические занятия без уважительной причины, необходимые практические умения не сформированы, все или большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены, либо содержат грубые ошибки, и качество их выполнения не соответствует требованиям, а дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.

Двигательные тесты Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО V СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет) *

(Возрастная группа от 10 до 17 лет)							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	или бег на 60 м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
	или бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.4	17.6	17.3	16.0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						

	(количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо	18	25	30	18	25	30

	«электронного оружия»						
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 – 20	21 – 25	26 – 30	15 – 20	21 – 25	26 – 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

*В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

**Производится при наличии условий для организации проведения тестирования

VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет) *
Мужчины

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4.8	4.6	4.3	5.4	5.0	4.6
	или бег на 60 м (с)	9.0	8.6	7.9	9.5	9.1	8.2
	или бег на 100 м (с)	14.4	14.1	13.1	15.1	14.8	13.8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	8.0	7.7	7.1	8.2	7.9	7.4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 – 20	21 – 25	26 – 30	15 – 20	21 – 25	26 – 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских						

	навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

*В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

**Производится при наличии условий для организации проведения тестирования.

VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет) *
Женщины

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5.9	5.7	5.1	6.4	6.1	5.4
	или бег на 60 м (с)	10.9	10.5	9.6	11.2	10.7	9.9
	или бег на 100 м (с)	17.8	17.4	16.4	18.8	18.2	17.0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	17
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	9.0	8.8	8.2	9.3	9.0	8.7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 – 20	21 – 25	26 – 30	15 – 20	21 – 25	26 – 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить							

для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	8	9	7	8	9
--	---	---	---	---	---	---

*В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

**Производится при наличии условий для организации проведения тестирования.

2. Реферат

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (рефераты) в рамках данной дисциплины выполняют студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья.

Темы рефератов

1. Процесс организации здорового образа жизни.
2. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
3. Меры предосторожности во время занятий физической культурой и спортом.
4. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
5. Анализ системы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.
6. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
7. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.
8. Современные здоровье-сберегающие технологии в области физической культуры и спорта.
9. Составление индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
10. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.)
11. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
12. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.
13. История развития Олимпийских игр
14. Современное Олимпийское движение, астраханские спортсмены — участники Олимпийских игр.
15. Особенности проведения Олимпийских игр и их значение в жизни современного общества.
16. Единая Всероссийская спортивная классификация (для спорта), разряды, звания.
17. Сравнительная характеристика классификаций основных средств физического воспитания.
18. Основные физические качества человека, средства и методы их развития, комплексы упражнений.
19. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История комплекса ГТО.
20. Организация самостоятельной подготовки к комплексу ГТО. Формы контроля при самостоятельных занятиях.
21. Оздоровительные тренировки различной направленности (аэробная, силовая, растягивающая).
22. Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

23. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.
24. Нетрадиционные западные системы физических упражнений.
25. Современные восточные оздоровительные виды гимнастики.

Критерии оценки:

- наличие плана
- посещение консультаций по правилам защиты реферата
- структура реферата
- оформление реферата
- правильно поставленные задачи
- соответствие содержания реферата заявленной теме
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, рисунков
- умение работать с первоисточниками
- наличие выводов в соответствии с поставленными задачами
- защита реферата с презентацией

- оценка «зачтено» выставляется студенту при наличии всех перечисленных критериев, студент отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;

- оценка «не зачтено» выставляется, если студент не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Итоговый контроль: в ходе изучения курса действует 100-балльная система контроля и оценки.

К сдаче контрольных нормативов не допускаются студенты, имеющие половину и более пропусков от общего объема практических занятий.

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/ баллы	Максимальное количество баллов	Примечание
Для студентов основной и специально-медицинской группы				
1	Посещение занятий	1 балл за занятие	36	в течении семестра посещаемость является обязательной и должна составлять не менее 70%
3	Сдача контрольных тестов по практическому разделу (10 контрольных тестов)	5 баллов за тест	50	по расписанию

4	Дополнительные контрольные тесты по практическому разделу (один по выбору)	4 баллов за тест	4	по расписанию
Для студентов, освобожденных от практических занятий				
5	Тестирование знаний по изучаемым темам в данном семестре	15 баллов за одну тему	45	по расписанию
6	Оформление и защита реферата по теме с презентацией		45	по расписанию

Таблица 2. Начисление бонусов

Показатель	Баллы
Дополнительные баллы:	
а) плавательный бассейн АГУ	+5
б) тренажерный зал АГУ	+5
в) спортивные и оздоровительные секции АГУ	+5
Участие в соревновательной деятельности университета:	
- первенство университета	+5
- первенство города	+10
Участие в научно – практических конференциях по дисциплине «физическая культура и спорт» с докладом	+10

Таблица 3. Система штрафов

Показатель	Баллы
Опоздание (два и более)	- 0,5
Нарушение учебной дисциплины	- 1
Нарушение правил техники безопасности в спортзале, на стадионе, спортплощадке	- 1

Преподаватель, реализующий дисциплину (модуль), в зависимости от уровня подготовленности обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) *Основная литература:*

1. Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. / Федорова, Т.А., Рыбникова, О.Л., Жмыхова, А.Ю., Жафярова, И.В. Издательский дом «Астраханский университет» - 2020 г.

<https://biblio.asu.edu.ru/reader/book/2020092311452382800002065154>

2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, В.В. Шульгин, И.О. Грунин. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. + <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.

3. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html>

4. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]

5. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. - 448с. - ISBN 5-8297-0010-7: 67-76: 67-76.

б) Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html> (ЭБС «Консультант студента»).

2. Ковыршина Е.Ю., Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ковыршина Е.Ю. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. - 108 с. - ISBN -- - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_025.html

3. Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для вузов «Физическая культура» / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с. - (Высш.проф. образования). - ISBN 5-7695-2390-5: 142-12: 142-12.

4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для студентов вузов ... по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2006. - 520 с.: рис., табл. - (Высш.проф. образование). - ISBN 5-7695-3206-8: 210-45: 210-45.

5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04: 139-04.

в) Перечень ресурсов, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля).

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>

2. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>

3. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с

правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований.
www.studentlibrary.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины:

- игровой спортивный зал;
- спортивные площадки с мягким покрытием;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- плавательный бассейн;
- тир;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д.;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).